

PROYECTANDO

FaZine de los proyectos de calafou



- **Presentación, 3**
- **Sangre Alimenticia, 4**
- **Como hacer cerveza, 7**
- **Circe Lab, 14**
- **El test del vinagre, 16**
- **Cyborgia c.1 v.2, 22**
- **Bombas de humo, 28**
- **Coñurt, 30**

INDICE

- **Gynepunk**
 (extractos), 36
- **Eco-gnomy, 40**
- **Conservación**
 Tradicional, 44
- **Manifiesto**
 Decaentista, 50



PRESENTACION

El fanzine que tienes entre las manos es el primer número de *Proyectando*, la publicación periódica con la que des de Calafou queremos dar a conocer nuestros proyectos, trabajos y últimas investigaciones. En este número encontraras recetas para hacer, sangre de utilleria o el test del vinagre para detectar enfermedades del cervix. En nuestras páginas podras aprender a hacer cerveza, bombas de humo o yogurt con tu propia flora vaginal. Encontraras la presentación de Circe, nuestro laboratorio de fabricación de jabones. También tenemos un cuento cyborg para las que os guste la ciencia ficción. Unos cuantos metodos de maceración para lxs golosxs y lo ultimo en vanguardias políticas: el Decaentismo.

En este numero han participado los proyectos: Teraka, Rosa de Foc, Circe, Gynepunk, Potser Poesia R, Pech Blenda, NaN03, y Eleusis. Des del area de proyectos de Calafou esperamos que la selección os guste y para cualquier cosa no dudeis en preguntar.

bxxx

SANGRE DE UTILERIA CON PRODUCTOS ALIMENTICIOS

esta es una versión de sangre con productos alimenticios, es fácil de lavar de la piel y puede ser ingerida o entrar en contacto con el cuerpo sin mayor inconveniente.

materiales:

agua

sirope o miel (el sirope es mucho mas barato)

colorantes alimentarios rojo y azul o decocción de remolacha, salsa de soja o café filtrado

maizena

preparación:

decocción de remolacha:

poner dos remolachas cortadas en rodajas a hervir en un litro de agua durante 5 minutos, filtrarlas y guardar el liquido (con la decocción de la remolacha no es necesario el uso de colorante rojo ni de agua)

1) mezclar una parte de agua o decocción por tres de sirope

con colorante rojo:

-añadir por gotas el colorante rojo mientras se revuelve la mezcla.

poner las gotas necesarias para que el fondo del liquido se vea oscuro (es mejor añadir menos colorante al comienzo y si hace falta complementarlo a tener que añadir mas agua y sirope para compensar el color)



2) poner unas gotas de colorante azul, salsa de soja o café para oscurecer la mezcla (la sangre real no tiene un rojo brillante, tiende a ser oscura, un poco marrón)

3) pon en la mezcla una cucharada de maizena que servirá como aglutinante y revuélvela.

Lo más probable es que queden algunos grumos, puedes esperar un momento a que floten y sacarlos (estos pueden aparentar coágulos)

4) dependiendo del color y la consistencia de la mezcla puedes poner más rojo si está muy rosa o el color es muy claro y más sirope si es muy liquida. Si la mezcla aun no es muy oscura

añade el colorante azul o la soja o el café (liquido) con mucho cuidado y por gotas. Si te pasas oscureciendo la mezcla tendrás que repetir todo el proceso de nuevo.

5) Deja reposar la mezcla al menos 10 minutos para que se coagule un poko y listo

¡¡¡baño de sangre!!!



Sugerencia: **TERATA** Proyecto de investigación de prácticas performáticas, ritualísticas en las que desconstruyen género, cultura y estereotipos



LOS INGREDIENTES DE LA CERVEZA

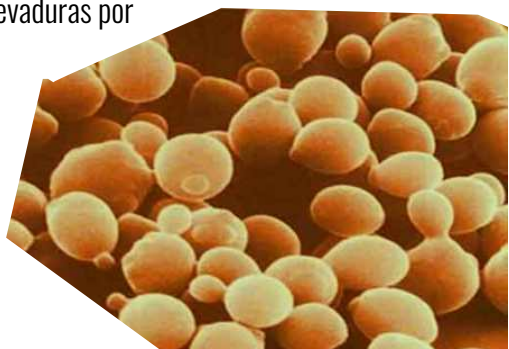
Es increíble que puedan existir tantas marcas de cerveza partiendo de una cantidad tan pequeña de ingredientes. La base de la receta de cerveza contiene: agua, malta de cebada, lúpulo y levadura. Nada más.

El agua es el principal ingrediente de la cerveza, las aguas duras (es decir: ricas en sales minerales, más de 1.500 mg de residuo seco) son las recomendadas para hacer cerveza negra y las aguas blandas (es decir: pobres en minerales, menos de 500 mg de residuo seco) son las recomendadas para hacer la cerveza rubia.

La malta de cebada es el siguiente ingrediente de la cerveza. Un grano de cebada tiene mucho almidón (que no sirve para hacer cerveza) y un poco de azúcar fermentable (que es lo que se usa para hacerla) para aumentar la cantidad de azúcar disponible se hace el malteado que consiste en dejar que la cebada germine, pues en el proceso de germinación el almidón se transforma en azúcar, y luego interrumpir este proceso tostando ligeramente el grano. En resumen la malta cebada es la cebada germinada y posteriormente tostada.

El siguiente ingrediente es el lúpulo es una planta de la familia de las Cannabinaceas y su función es aromatizar y conservar la cerveza, gracias a sus propiedades antisépticas.

Finalmente, llegamos al último ingrediente: la levadura. Las levaduras son hongos microscópicos responsables de transformar el azúcar en alcohol y de producir gas carbónico. El gas carbónico es el responsable de que la cerveza tenga espuma. La levadura se alimenta del azúcar y como residuos produce alcohol y gas carbónico, este proceso se llama fermentación. ¡Gracias levaduras por vuestra labor!



Existen dos tipos de levadura: las de fermentación baja y las de fermentación alta. La fermentación alta se denomina así porque ocurre en la parte superior del mosto, necesita a bajas temperaturas, entre 6 a 10°C, la levadura utilizada es la *Saccharomyces cerevisiae* y produce cervezas tipo Ale. La fermentación baja, ocurre en la parte inferior del mosto, necesita una temperatura entre 14 y 20°C, se hace con la levadura *Saccharomyces carlsbergensis* y produce cerveza tipo Lager.

COMO HACER LA CERVEZA PASO A PASO

Para esta receta, tipo Lager, usaremos:

- 14 litros de agua
- 3 kg de cebada malteada
- 7 gramos de lúpulo
- 1 sobre de 6 gramos de levadura *Saccharomyces carlsbergensis* (tipo Lager).

El primer paso es esterilizar todos los utensilios, pues aunque sea verdad que queremos que nuestros amigos hongos fermenten el azúcar es importante que sea el hongo correcto, de lo contrario en vez de cerveza podremos obtener un líquido con sabor de yogurt pasado o con olor a pies. Para esterilizar se puede usar desde Método Milton (muy caro) hasta lejía alimentaria (bastante más barata).

El segundo paso es moler la malta de cebada, pues así será más fácil pasar todo el azúcar de los granos al agua, se puede utilizar desde un molinillo de café hasta la thermomix. Hay que ir con cuidado pues no queremos que se haga harina, sino que un grano tiene que deshacerse en trocitos.





Ahora ya podemos empezar la maceración de la malta: colocamos 9 litros de agua en una olla y la llevamos al fuego hasta que alcance la temperatura de 75°C, cuando alcance esta temperatura añadimos la cebada de malta molida. Hay que moverla hasta deshacer todos los grumos. Mantendremos esta cocción durante 2 horas sin dejar que la temperatura baje de los 63°C o que pase de los 70°C. De cuando en cuando, removeremos la mezcla con un cucharón.

Filtrado: pasadas las 2 horas de maceración colaremos la mezcla. A lo mejor es la etapa más cansina, nos interesa hacer un filtrado delicado, pues de lo contrario la cerveza hará demasiado pozo, para ello podemos hacer un par de filtrados, empezando por un colador con agujeros grandes y terminando con un colador de tela. Por experiencia es preferible hacer varias

fases de colado, cada vez con un colador más fino que ir al colador de tela directamente. Si vas directamente al colador de tela el exceso de materia sólida provocará un taponamiento y estarás toda la tarde esperando que se cuele el líquido.

Después del filtrado y para aprovechar todo el azúcar de los granos, volveremos a llevar 5 litros de agua a 75°C y volcaremos los granos que acabamos de filtrar, esperamos 10 minutos y volvemos a filtrarlos. Puedes usar los granos sobrantes para hacer compost, dárselos a las gallinas o a los pájaros e incluso mezclarlos en recetas de galletas y pasteles, aunque la cáscara de la cebada y los granos más duros son difíciles de masticar y pueden resultar molestos.

El líquido resultante es el mosto de cerveza y el siguiente paso es añadirle el lúpulo. Para ello llevaremos el mosto a los 100°C, añadiremos la mitad del lúpulo y herviremos el líquido durante 55 minutos, añadimos el resto del lúpulo y hervimos 5 minutos más.

El siguiente paso es añadir la levadura, pero antes de hacerlo tenemos que bajar la temperatura del líquido a 25°C. Es importante bajar la temperatura

rápida de lo contrario la mezcla estará en contacto con muchos patógenos del aire y se puede contaminar. Para bajar la temperatura colocaremos la olla dentro de un recipiente con agua y hielo. Si el recipiente es de plástico es importante colocar una tabla de cortar o un ladrillo entre la olla y el fondo del recipiente para evitar que se derrieta.

Mientras el mosto se enfría se prepara la levadura: se calienta agua a 20°C, se vierte en un vaso esterilizado, se mezcla bien, se tapa con un filme plástico y se deja reposar durante 20 minutos.

Luego volcamos el líquido con la levadura en el mosto a 25°C, lo movemos durante 5 minutos. El objetivo es oxigenar el líquido de manera que lo ideal es usar una espumadera grande.

El siguiente paso es llevar el líquido al fermentador, cerrarlo herméticamente, y colocar en airlock con una pequeña cantidad de agua y unas gotas de esterilizante en su interior (del airlock).

Ahora empieza el proceso de fermentación, ya no tienes que trabajar, solamente observar y esperar. El fermentador debe estar protegido de la luz y en un lugar de temperatura

constante entre 20°C y 30°C. El período de fermentación depende de la temperatura y dura entre 4 y 8 días. Durante la fermentación se hará espuma en la parte superior del mosto, también se formará gas carbónico que irá saliendo por el airlock, haciendo “plop-plop” que es el típico sonido de las burbujas de gas pasando por el agua. Cuando termine la fermentación el “plop-plop” se interrumpe, desaparece la espuma de la parte superior del mosto y en el fondo del fermentador se ve la levadura reposada. Es el momento de hacer el trasvase a las botellas.

Primero trasladamos el líquido a otro fermentador con la ayuda de un tubo de trasvase conectado al grifo. En el antiguo recipiente se quedará la levadura reposada en el fondo y en el nuevo recipiente nuestra cerveza recién nacida, y digo recién nacida porque antes de que podamos disfrutarla hay que dejarla madurar en la botella.

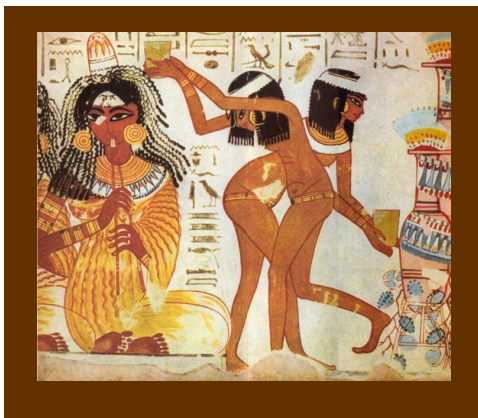
Ahora añadiremos más azúcar al mosto fermentado. En el mosto quedan algunas levaduras que al añadir azúcar seguirán fermentando, pero como estarán herméticamente cerradas dentro de la botella el gas carbónico no podrá marcharse y quedará preso en la

cerveza de manera que al abrirla tendremos la tan querida espuma. Este proceso se llama carbonatación.

Se añaden 3 gramos de azúcar por litro de mosto. Llevamos un cazo con 250 ml de agua al fuego y le hacemos hervir, añadimos todo el azúcar y movemos hasta que se disuelva totalmente, luego lo volcamos en nuestro mosto fermentado y movemos para que se mezcle bien.

Luego hacemos el trasvase del mosto a las botellas con la ayuda de un tubo de trasvase. Las botellas de cerveza de supermercado tienen el cristal más fino y no sirven para embotellar, pues no aguantan la presión de la cerveza carbonatada naturalmente. Hay que usar botellas de cervezas artesanas o las retornables de bares y restaurantes. Un truco sencillo es pesar la botella, el resultado en peso tiene que ser el 70% de su capacidad en líquido. Por ejemplo una botella de 500ml, tiene que pesar 350 gramos para poder ser utilizada ($500 \times 70/100 = 350$).

Rellenamos las botellas, dejando 3 dedos de aire como mínimo en la parte superior, de lo contrario la presión de la carbonatación será demasiada y la botella petará, y las cerramos con una chapa y el cierrabotellas.



Maduración: guardamos las cervezas en pie, en un lugar protegido de la luz y con temperaturas entre 18°C y 30°C durante 9 meses. Después de 9 meses tendrás una deliciosa cerveza casera. A partir de los 3 meses ya se puede abrir la cerveza pero su maduración no estará completa, habrá menos espuma y el sabor será más suave, sin cuerpo.

- Una olla de acero inoxidable de cómo mínimo 15 litros
- Hornillo eléctrico facilita mucho mantener la temperatura del mosto alrededor de los 70°C)
- Una báscula de cocina
- 2 fermentadores de 30 litros con grifo y al menos uno de ellos con tapa.
- Cuchara espumadera para oxigenación
- Válvula de fermentación con juntas de goma
- Tubo trasvasador de líquidos
- Cierrabotellas
- Chapas para las botellas
- Cepillo limpia botellas
- Botellas
- Tubo rígido de embotellar
- Probeta – para hacer mediciones
- Densímetro de precisión para hacer mediciones
- Termómetro de precisión de cristal

LOS COSTES DE ELABORAR CERVEZA EN CASA

Lo primero será comprar los utensilios necesarios, abajo una lista de precios que pueden variar a más o a menos según las ofertas que se hagan a cada momento y la calidad de los materiales.

Kit de iniciación del Club de Las Grandes Cervezas del Mundo, incluye ingredientes para una primera elaboración: 95€

Olla de acero inoxidable 17 litros: 48€

Hornillo eléctrico: 20€

Báscula de cocina: 20€

Precio total equipo de iniciación: 183€

Luego el precio del litro de cerveza dependerá de la cantidad de malta que se compre en cada pedido y también del tipo de malta. Siguen unos precios orientativos.

Un saco de 5 kg de cebada de malta: 13,50€

Lúpulo 100gr: 4,15€

Levadura 1 sobre de 6 gramos: 1,90€

Elaborar cerveza en casa es bastante más complejo que hacer un pan casero, hay que tener tiempo y ganas de hacerlo. La inversión inicial es importante (según cada bolsillo) y, lo peor, es que no se puede aprovechar los utensilios para muchas otras cosas. Se suele tardar 7 a 8 horas para tener el mosto listo para fermentar, luego al cabo de 4 a 8 días hay que hacer el embotellado del mosto fermentado, lo que representa al menos 2 horas más, si eres bien organizada. Finalmente solo se podrá probar la cerveza después de 9 meses de espera, o 3 meses para los más ansiosos pero no estará tan buena.

En la tiendas hay concentrados que simplifican bastante el proceso, pero para mí es como un alimento pre-cocinado.

Finalmente, recomiendo comprar los granos enteros, aunque molerlo sea un enredo, mientras están enteros los granos preservan todas sus cualidades, mientras que molidos empiezan a oxidarse y a secarse por muy bien envasados que estén.

CIRCE



Cuando llegamos a Calafou uno de los tantos desafíos con los que nos topamos fue la gestión de residuos ¿qué coño hacemos con la cantidad de basura que generamos a diario? Y cuando decimos CANTIDAD, sólo hace falta vivir en una colonia donde no hay servicio de recogida de basura y pasar una semana sin subir al pueblo (donde están los contenedores) y observar los kilos de basura que se generan a nuestro alrededor: envoltorios plásticos, papeles, botellas, tapitas, chapitas, restos putrefactos de comida, polyespam, restos de material de construcción y una lista interminable de desechos que dejamos a nuestro paso. Muchos de estos, bien pueden reutilizarse y si dedicamos algunos minutos del día, logramos separarlos y dejarlos listos para nuevos usos.

Hasta ahí, lo que habíamos aprendido en la ciudad, separar la basura por tipo y tirarla al contenedor correspondiente. Ahora, ¿qué pasa con el ACEITE de COCINA usado en una comunidad de 30 personas? ¿O en una casa de 2?

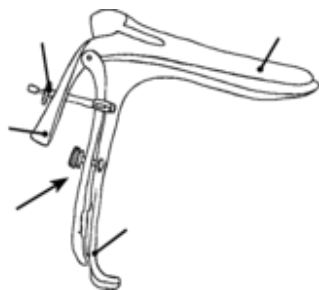
Dejemos en pausa un momento lo del aceite y les presentamos al río Anoia, un manantial marrón de peces intersex que corre a nuestro lado



y nos inspira cada día a pensar cómo vivir siendo respetuosas con la naturaleza y si es posible disminuyendo el nivel de contaminación de nuestro entorno. Además de las fábricas que se ubicaron durante años al lado de este río y contaminaron con sus desechos tóxicos su lecho, son las urbanizaciones cercanas, las que hoy por hoy continúan esa tarea, con sus desechos cotidianos, básicamente aceite y caca. El río como fuente de inspiración nos devuelve a la pregunta del aceite usado y nos recuerda que con sólo 1 litro de aceite usado de cocina tirado por el desagüe, somos capaces de contaminar desde 1000 a 10000 litros de agua. A partir de aquí y mientras guardábamos el aceite que usábamos en nuestra cocina en una garrafa de 5 litros, y luego en otra y luego en otra, descubrimos cómo hacer de ésto algo útil y de uso tan cotidiano como el mismo aceite: Hacer jabón, como hacían nuestras abuelas. Así nació Circe, un laboratorio que intenta transformar un residuo altamente contaminante en un artículo de uso diario que limpia sin contaminar. La próxima te pasamos la fórmula mejorada de nuestro producto base... Jaboncito casero!



El Test del Vinagre



El espéculo es un instrumento que permite ver la vagina por dentro. El espéculo sostiene abiertas las paredes de la vagina. Cuando lo tenga en la posición correcta, usted podrá ver el cuello de la matriz, hacer pruebas para ver si hay una infección o cáncer, colocar un DIU o vaciar la matriz.

Ensaye a abrir y cerrar el espéculo varias veces antes de que lo use para hacer un examen. Así sabrá bien cómo funciona.

Algunas parteras dejan que la mujer mire el espéculo antes de hacer el examen. Eso puede ayudarle a la mujer a entender el examen.

Para ayudar a la mujer a relajarse, tóquele una pierna, pídale que respire, trátela con cuidado y haga el examen

lentamente. Recuérdale que debe avisarle a usted si el espéculo le causa dolor. Deténgase si la lastima.

Caliente un poco el espéculo con agua tibia y limpia, o sosténgalo un rato en una de sus manos enguantadas.

Pregúntele a la mujer si ya está lista para empezar. Cuando ella esté lista, ábrale con cuidado los labios de los genitales con una mano para que pueda ver la abertura de la vagina. Explíquelo todo lo que vaya haciendo, a medida que lo haga.



4. Sostenga el espéculo con la otra mano. Mueva el mango hacia un lado y meta las valvas cerradas del espéculo en la vagina. Si lo hace con suavidad, las valvas se deslizarán hacia abajo en la vagina, sin lastimar a la mujer. A medida que meta el espéculo, voltéelo de modo que el mango quede hacia abajo. Tenga mucho cuidado de

no jalarle la piel ni los vellos a la mujer. Empuje el espéculo con cuidado para meterlo completamente. El mango debe quedar recostado junto a la piel entre la vagina y el ano.

Nota: Si la mujer está sobre una cama o una mesa plana y el mango del espéculo no cabe apuntando hacia abajo, usted lo puede meter apuntando hacia arriba.

5. Para abrir las valvas del espéculo, empuje el soporte del pulgar suavemente con el pulgar. Cuando vea el cuello de la matriz entre las valvas, apriete el tornillo del soporte del pulgar para que el espéculo permanezca abierto.



Si abre el espéculo, pero no ve el cuello de la matriz, vuelva a cerrarlo y retírelo un poco. Luego repita el paso 4 para hacer otro intento. Es posible que el cuello de la matriz esté un poco hacia un lado. Eso es normal. A veces, será más fácil ver el cuello de la matriz si la mujer tose o puja como si fuera a obrar, con el espéculo aún abierto en la vagina.

cuello de la matriz (abertura de la matriz)

El cuello de la matriz

generalmente es de este tamaño..



6. Mire el cuello de la matriz. Debería ser liso y rosado, o un poco azul si la mujer está embarazada.

Es normal que haya bolitas o bultitos en el cuello de la matriz, pero las llagas o las verrugas son signos de una infección. Fíjese si está saliendo flujo o sangre del cuello de la matriz. El flujo aguado, blanco o transparente por lo general es normal y sano. El flujo verde, amarillo, gris, grumoso o apestoso puede ser signo de una infección.

7. Si la mujer quiere mirarse el cuello de la matriz, usted puede sostener un espejo y una luz para ayudarle a que lo vea. Ésta es una oportunidad para que la mujer aprenda más acerca de su propio cuerpo.

8. Para ver si hay signos de cáncer en el cuello de la matriz, use la prueba de vinagre o la

prueba de Papanicolau.

9. Para sacar el espéculo, jálelo un poco hasta que las valvas se alejen del cuello de la matriz. Suelte el tornillo del soporte del pulgar y deje que las valvas se cierren suavemente mientras jala el espéculo hacia abajo y hacia afuera de la vagina. Las valvas deben estar cerradas mientras termine de sacar el espéculo.

10. Dele un paño limpio o papel higiénico a la mujer para que se limpie el flujo de los genitales.

11. No olvide limpiar el espéculo después de cada uso.



Pruebas para detectar el cáncer del cuello de la matriz

El examen con espéculo es importante porque permite revisar la salud del cuello de la matriz. Hay pruebas que muestran si hay señales de cáncer o VPH. Cuando una mujer se hace una de estas pruebas y los resultados son normales, debe hacerse la prueba cada 3 años o cuando usted la examina durante el embarazo. Si los resultados no son normales,

debe hacerse pruebas con más frecuencia. Una mujer con señales de enfermedad debe hacerse la prueba inmediatamente.

El cáncer del cuello de la matriz se puede curar si se encuentra temprano. Hay 2 pruebas para detectar células anormales en el cuello de la matriz. Las células anormales no siempre son cáncer, pero a veces son señales de pre-cáncer. Hacerle la prueba a una mujer y ayudarle a conseguir tratamiento si lo precisa puede prevenir el cáncer.

No es necesario que haga las 2 pruebas. Escoja la prueba que pueda hacer con más facilidad. La prueba de vinagre o, como otra opción: La prueba de Papanicolau (la prueba Pap)

La prueba de vinagre es fácil, no es cara y no se necesita un laboratorio para conocer los resultados. Si una mujer tiene células anormales en el cuello de la matriz, la prueba de vinagre hace que se vean como manchas blancas. Estas manchas pueden ser señales de cáncer o pre-cáncer, u otro problema que no es cáncer.

La prueba de Papanicolaou también detecta células anormales, pero es más cara y se necesita un laboratorio. Hay que esperar 2 a 3 semanas para obtener los resultados. Si encuentra células anormales, la prueba Pap indicará si se trata

de cáncer o pre-cáncer, o ninguna señal de cáncer.



Si la prueba de vinagre muestra manchas blancas en el cuello de la matriz o la prueba Pap da un resultado de pre-cáncer, lo mejor es eliminar las células anormales con crioterapia. Si los resultados de la prueba Pap indican cáncer del cuello de la matriz, o si la prueba de vinagre muestra manchas demasiado grandes para tratar con crioterapia, la mujer necesitará atención médica lo antes posible. El cáncer del cuello de la matriz se puede curar cuando se trata antes de que se extienda a otras partes del cuerpo.

Tanto la prueba de vinagre como la Papanicolaou se pueden hacer en cualquier momento, incluso cuando la mujer tiene la regla o está embarazada. No es ideal hacer esas pruebas durante la regla, porque la sangre puede dificultar el análisis. Pero es mejor hacer la prueba durante la regla que no hacerla. Si la mujer tiene la regla, limpie el cuello de la matriz con un hisopo largo para quitarle la sangre antes de hacerle la prueba.

La prueba de vinagre para detectar el cáncer o pre-cáncer

La prueba de vinagre es una manera muy sencilla de averiguar si una mujer tiene células anormales en el cuello de la matriz. Las células anormales pueden ser una señal de cáncer o pre-cáncer.

Coloque un espéculo en la vagina y mire el cuello de la matriz.

Sostenga un cuadrito de tela o gasa esterilizada con un par de pinzas largas esterilizadas. O puede usar un hisopo largo, si lo tiene.

Remoje la gasa en vinagre blanco puro (cualquier tipo de vinagre puede servir, siempre que tenga ácido acético al 4% ó 5%) y unte el vinagre en el cuello de la matriz. Quite la gasa. El vinagre no lastimará el cuello de la matriz pero podría causar un poco de ardor.

Espere 1 minuto. Mire el cuello de la matriz otra vez. Si hay células anormales verá unas manchas blancas en el cuello de la matriz.

Si aparecen manchas blancas, la mujer debe recibir atención sin demora. Si las manchas blancas no son muy grandes, se pueden quitar con la crioterapia para prevenir el cáncer. La mujer también podría hacerse otras pruebas para saber si tiene

cáncer o pre-cáncer. Usted puede salvarle la vida a una mujer cuando le ayuda a hacerse la prueba y tratarse a tiempo. El VPH y el cáncer del cuello de la matriz

Muchas personas tienen una infección de transmisión sexual por el virus llamado VPH (virus del papiloma humano). Una persona se infecta con VPH cuando tiene relaciones sexuales con alguien que tiene el virus. Algunos tipos de VPH causan verrugas genitales. Otros tipos son más peligrosos y pueden causar cáncer del cuello de la matriz. La mayoría de las personas con VPH no tienen ni verrugas ni otras señas visibles del virus. Vea aquí para conocer más sobre el VPH. Si una mujer tiene uno de los tipos peligrosos del VPH por mucho tiempo, puede causarle cáncer del cuello de la matriz.

Hay una prueba que indica si la mujer tiene el tipo de VPH que causa el cáncer del cuello de la matriz. La prueba para detectar el VPH es igual que la prueba Pap. Hay que enviar una muestra a un laboratorio y esperar 2 a 3 semanas para recibir los resultados. Si los resultados son positivos, no significa que la mujer tiene cáncer. Ella necesitará hacerse la prueba de vinagre o la prueba Pap para saber si tiene células

anormales en el cuello de la matriz a causa del VPH.

La prueba de Papanicolau para detectar cáncer o pre-cáncer

La prueba de Papanicolau se hace raspando un poquito de tejido del cuello de la matriz y de la vagina y poniéndolo sobre una pequeña lámina de vidrio, llamada portaobjetos. Para hacer esta prueba es necesario mandar la muestra de tejido a un laboratorio. Allí, personas capacitadas deben mirar el tejido en el microscopio para averiguar si está sano. Antes de hacer la prueba, junte estos materiales:

espátula (raspador)
de madera cepillo cervical o
hisopo largo portaobjetos
fijador

Coloque un espéculo en la vagina.

Meta el extremo de la espátula que tiene 2 puntas en la vagina, hasta que toque el cuello de la matriz. Rote la espátula entre su pulgar y su índice hasta que dé una vuelta entera. Mientras rota la espátula, vaya raspando una capa muy delgada del tejido del cuello de la matriz. Eso no le debe doler a la mujer, pero a veces puede ser incómodo. Es normal que el cuello de la matriz sangre un poquito.

Frote la espátula en un

extremo del portaobjetos para dejar allí la muestra de tejido.

Ponga el otro extremo de la espátula justo abajo del cuello de la matriz, donde se topa con la vagina. Raspe el tejido suavemente hacia un lado, una sola vez.

Frote la espátula en medio del portaobjetos, para poner la nueva muestra junto a la anterior.

Meta la punta del hisopo o del cepillo como 1 cm dentro de la abertura del cuello de la matriz. Dele una vuelta entera suavemente. Puede que eso sea incómodo para la mujer, pero no es peligroso.

Frote el hisopo contra el extremo del portaobjetos que aún no haya usado, para que la última muestra quede junto a la de en medio.

Cubra el portaobjetos con fijador. Hay muchos fijadores, pero el más barato es el alcohol etílico al 95%. Ponga este tipo de alcohol en un frasquito y sumerja el portaobjetos en el frasquito en cuanto haya puesto la última muestra en el portaobjetos.

YHágalo rápidamente, antes de que el tejido se seque. Remoje el portaobjetos en el alcohol varios minutos y después deje que el portaobjetos se seque al aire. Si no tiene alcohol etílico, puede rociar el portaobjetos con laca para

cabello.

Es necesario que cubra el portaobjetos con fijador, porque si no la muestra podría embarrarse o desprenderse y el resultado no será confiable.

Lleve el portaobjetos a un laboratorio donde puedan analizar pruebas de Papanicolau (no todos los laboratorios pueden). Lleve el portaobjetos antes de que pase una semana después de tomar la muestra.

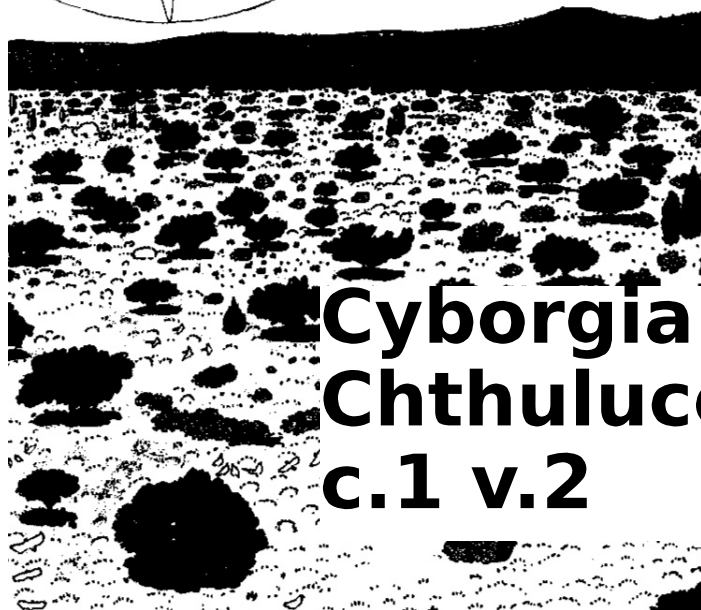
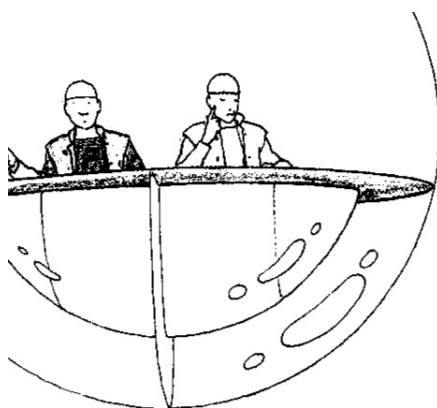
Nota: Avísele a la mujer que es normal que haya un poco de sangrado de la vagina después de la prueba de Papanicolau.



Texto y imagenes extraidas de:

http://es.hesperian.org/hhg/A_Book_for_Midwives:El_exam_en_con_esp%C3%A9culo

Una sugerencia **Gynepunk**



Cyborgia Chthulucenia c.1 v.2

Espacios sin gravedad

Frenia y Noica vivían en un espacio liberado temporalmente, llegaron como astronautas autónomas y la desgenetización las había dejado molidas. En Cyborgia las historias explicaban historias. Y la de Frenia y Noica era la historia de esa prótesis mental que decidieron compartir al poco tiempo de conocerse. 'Existencia espacial' tenía por nombre. La publicidad la mostraba

como un nuevo sistema de maquillaje para vecindarios. Y ellas como que estaban siempre quejandose de sus compañeras de sol, decidieron probarla juntas.

Recien estrenada parecia más bien que las vecinas aparecieran y desaparecieran como en un momento más certero de lo que acostumbraban a hacer antes que se implementaran la protesis. Estaban ambas muy contentas con su nueva adquisición y así era que la usaban a menudo deleitandose con aquellas apariciones y desapariciones tan puntuales.

Que risas cuando tras decir que les encantaria un baño de rayos de estrellas de fondo, vieron aparecer Octogelia con su ojo linterna gritando que alguien le lamia las baterias de y le vaciaba los periféricos. En esa oscuridad que los rateros baterinos la sumian su ojo linterna parecia surgir de los primeros rayos del espacio interestelar. Eso las hizo reir a carcajadas, durante horas, dias, meses, quizás años. Cuando se dieron cuenta se habían olvidado prácticamente de Octagilia y sus gastadas baterias. Tenian las manos callosas de intentarse agarrar a los riscos y salientes y el cuerpo ampliamente magullado a causa de vivir en un torbellino donde respirar apenas unos sorbos era no lo habitual. Aunque de eso se dieron cuenta cuando dejaron de reirse de Octogalia y el resto de vecinas que aparecian siempre en el momento preciso con la coincidencia más extraña.

Fue en este cansancio del torbellino que empezaron a oir hablar de esos espacios liberados temporalmente, en ellos las protesis mentales podian liberarse y dejar al huesped unos lugares de intimidad.





Así fue que cayeron en la cuenta que sólo siendo astronautas autónomas se podía llegar a un espacio temporalmente liberado. Para ello necesitaban una reconversión genética completa. Pues si bien la existencia espacial las había meneado no se podía decir que fueran astronautas precisamente. No había otra opción que dar con una máquina de ciencia ficción. Ya hacía tiempo que el código genético era empaquetado en repositorios de texto que las usuarias deseosas de devenir otra sólo debían instalar en sus extensiones textuales.

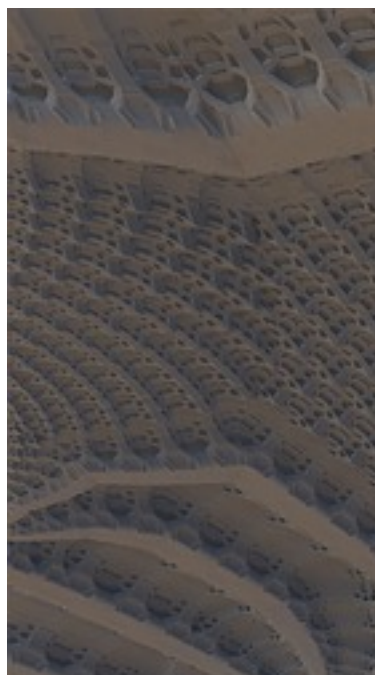
Claro que las extensiones textuales de transformación genética tenían un poder casi ilimitado. Podían transformar a cualquiera en cualquier otra cosa. Una panadera se instalaba un repositorio de lirica seleccionada y devenía poetisa. Y todo sucedía en unos instantes, sin que la afectada apenas se diera cuenta de nada. Su entorno había mutado de gente de harina, azúcares y frituras, a bizarras dipsomanas y equilibristas del alambre. Lo que siempre más maravilló a los descubridores de las ETPG era que reciclaban los cuerpos así como el resto de materiales y espacios de la mente afectada. A causa de que mucha gente protestó al parpadear y verse convertida, de domina en camionero o de heteronormal disfuncional a camionera, por sólo decir dos casos (que fueron muy publicados cuando el magnate de las orgías decidió reconvertirse a transportista), el gobierno decidió regular estrictamente estas tecnologías de tal manera que sólo por consenso entre todas las afectadas se permitía su aplicación.

Claro está que en las inmediaciones del torbellino espacial en el que Frenia i Noica recavaron, nadie quería que mutaran. Dejar de ser una barriga sonriente ante el espectáculo del tembloroteo ajeno para convertirse en cualquier cosa. Pues eso lo característico de los

espacios abiertos, que estaban llenos de cualesquiera cosas.

No les quedó más remedio que acudir a un operador ilegal de maquina de ciencia ficción. La característica más relevante de las sci-fi machines era que no importaba que escribieras, dramas góticos o las cuentas contables, el resultado siempre sería una historia de ciencia ficción. El éxito comercial del aparato fue relativo, la navidad en que se presentó se llevaron el gato al agua unos microscopios con cristales LSD que hicieron las delicias de psiconautas y diletantes. Pese a ello muchas unidades fueron vendidos y algunas cayeron en manos curiosas que las decidieron destinar a la experimentación. Y fueron estas curiosas manos las que no tardaron en descubrir que los textos que producía la maquina de ciencia ficción tenían unos efectos similares a los que se producían mediante los sistemas de texto genético. Si bien mucho más imprecisos. El mercado negro de operadores de sci-fi machines era boiante aunque fuertemente perseguidos por las autoridades de la corrección genética.

-Queremos poder llegar a un espacio sin gravedad. Oseas se lubrico las terminaciones capilares. La gente venia a ella con todo tipo de peticiones que ella debía convertir en un código instalable. -El proceso es el siguiente: Primero crearemos un modelo donde su deseo se satisface a gusto de todas, luego pasaremos ese modelo por la máquina de ciencia ficción. Al enciender la ficción



por métodos estimulantes estandarizados esta se volviera instalable en los entornos a recodificar. Así si con alguna treta se conseguía que el texto llegara a los receptores de los principales componentes del entorno, estos seducidos por la científicidad se verán llevados a la mutación deseada.

Para que el modelo del resultado fuera maximamente preciso. Tuvieron que explicar porque deseaban irse a un espacio abierto.

Los vertigos, las distancias, el imposible silencio del corazón fragmentado en el torbellino espacial. La constante caída hacia todos lados que hacia de cada movimiento de acercamiento una derrota y un suspiro. Cansadas de contemplar ventanas sin puerta, aire en sus manos, ausencias en lugar de cuerpos, el seguir siendo dos, una en la otra, la otra en la una. La leyenda del despertar que algunas veces seguía al dormir y la recuperación de la fragmentaridad refluida que adquirieron con la prótesis espacial. El poder usar la energía para algo que no fuera mantener la posición, avanzar, retroceder.

Las razones para querer abandonar el torbellino se atorbellinaban en su cabeza, y como gotas de esencia las recogía la máquina de scifi que las iba procesando al ritmo que las cyborg las pronunciaban

En la máquina de ciencia ficción escribió Osesa: "Even rendered in a American English-language text like this one, Naga, Gaia, Tangaroa, Medusa, Spider Woman, and all their kin are some of the many thousand names proper to a vein of SF that Lovecraft could not have imagined or embraced-namely, the webs of speculative feminism, science fiction, and scientific fact. It matters which stories tell stories, which concepts think concepts. Mathematically, visually, and narratively, it matters which figures figure figures, which systems systematize systems." [1]

El error gramatical genera gramáticas nuevas. El error en la sintaxis lógica genera sintaxis lógicas nuevas.

"One of those thousand names maybe called Bacteria. This names are cosmovisions in Bacteria. Bacteria in cosmovisions is ...
More names are:

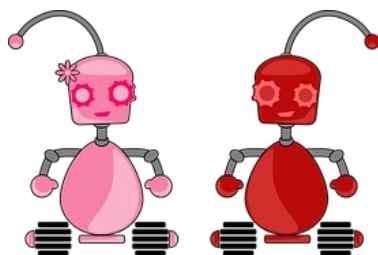
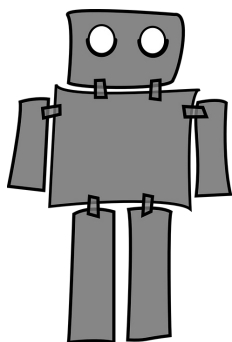
El error era aquello que ficcionaba la ciencia y por tanto necesario se configuraba en la máquina antes de empezar el proceso. Aquella vez uso la negación suspendida (entre parentesis en su expresión simbólica) sustituyendo con ella la negación seca. Siguió con el texto:

"[...] Naga, Gaia, Tangaroa (burst from watter-full Papa), Terra, Haniyasu-hime, Spider Woman, Pachamama, Oya, Gorgo, Raven; A'akuluujjusi, and many many more" [2]

(¬)Naga ¬= ¬Naga
 (¬)Gaia ¬= ¬Gaia
 (¬)Tangaroa ¬= ¬Tangaroa
 (¬)water-full Papa ¬=water-full Papa
 (¬)Terra ¬= ¬Terra
 (¬)Haniyasu-hime ¬= ¬Haniyasu-hime
 (¬)Spider Woman ¬= ¬Spider Woman
 (¬)Pachamama ¬= ¬Pachamama
 (¬)Oya ¬= ¬Oya
 (¬)Gorgo ¬= ¬Gorgo
 (¬)Raven ¬= ¬Raven
 (¬)A'akuluujjusi ¬= ¬A'akuluujjusi
 (¬)Many many more ¬= ¬Many many more

Todas aquellas divinidades cuya negación se suspendía, en la aparición que el error lógico abría guiarían entre las nubosidades de la genética textual a Frenia i Noica a su objetivo. Solo fue necesario hackear una tarde el distribuidor de mitos para insertar el texto surgido de la sci-machine. Breve tiempo, indetectable, suficiente. Así que cuando se dieron cuenta, Frenia y Noica llegaron al espacio liberado temporalmente. Ya eran astronautas autónomas y la desgenetización las había dejado molidas. La prótesis espacial seguro que estaba viva pero hasta ese momento no habían podido liberarla para que a su aire las dejara estar abrazadas sin tambalearse ya más en un espacio que quizás aún tenía gravedad pero no ya puertas cerradas.

Conscientes de lo poco que les había costado abrazarse, se abrazaron de nuevo, se besaron, y dejándose caer al suelo fueron rodando por la suave pendiente que las llevaría al valle donde abandonarían los trajes espaciales para adentrarse en ese nuevo mundo, sin la suciedad del viaje.



Texto Recogido por "Potser Poesia R"

(¬) c ¬= c | | (¬) c ¬= ¬c

COMO HACER BOMBAS DE HUMO

ESTAS BOMBAS DE HUMO ESTÁN COMPUESTAS POR UNA MEZCLA DE NITRATO DE POTASIO Y AZUCAR, AL MEZCLAR Y DERRETIR ESTOS INGREDIENTES JUNTOS PUEDES CREAR UN PRODUCTO INFLAMANLE QUE PRODUCE GRANDES CANTIDADES DE HUMO CUANDO LE ENCIENDES FUEGO

INGREDIENTES:

**→ NITRATO DE POTASIO O SAL DE NITRO:
PUEDES CONSEGUIRLO EN TIENDAS DE AGRICULTURA YA QUE SE USA COMO FERTILIZANTE PARA LA TIERRA**

**→ AZUCAR:
BLANCO O MARRON, NO HAY DIFERENCIA EN LA COMBUSTION PERO PUEDE SER QUE EL MARRON HAGA EL HUMO UN POCO MAS DENSO**

**→ BICARBONATO DE SODIO:
A  ADIENDOLE UNA CUCHARADA A LA MEZCLA LA BOMBA SE TARDARA UN POCO MÁS EN CONSUMIRSE**

→ MECHA

→ OLLA DE HIERRO O SARTEN

**→ CAJA DE CARTON
FORRADA CON PAPEL
ALUMINIO (ESTE
ES EL
CONTENEDOR**



DE LA BOMBA ASI QUE NO DEBE SER MUY GRANDE)

-EQUIPO DE SEGURIDAD:

GAFAS, GUANTES, MASCARILLA

PREPARACION:

1) DISPON LOS INGREDIENTES EN RECIPIENTES DE HIERRO O PLASTICO (NUNCA VIDRIO)

**2) LA PROPORCIÓN ES TRES PARTES DE SAL DE NITRO POR DOS DE AZUCAR
MEZCLALOS EN LA OLLA**

3) CALIENTA LA SARTEN U OLLA A FUEGO LENTO MIENTRAS REVUELVES LA MEZCLA HASTA QUE ESTÉ COMPLETAMENTE DERRETIDA, A MEDIDA QUE EL AZUCAR SE CARAMELIZA IRA TOMANDO UN COLOR MARRON,

- NO COCINES LA MEZCLA MAS DE LA CUENTA, UNA VEZ DERRETIDA ESTÁ LISTA, TEN CUIDADO DE QUE SEA A FUEGO LENTO PARA EVITAR QUE SE ENCIENDA, SI COMIENZA A SOLTAR HUMO APAGA EL FUEGO INMEDIATAMENTE,

4) A  ADE UNA CUCHARADA DE BICARBONATO SODICO Y REVUELVE

5) CON CUIDADO VACÍA LA MEZCLA EN LA CAJA DE CARTON Y PON LA MECHA MIENTRAS LA MASA SIGUE BLANDA

6) DEJA QUE LA MEZCLA LLEVARLE ALREDEDOR D

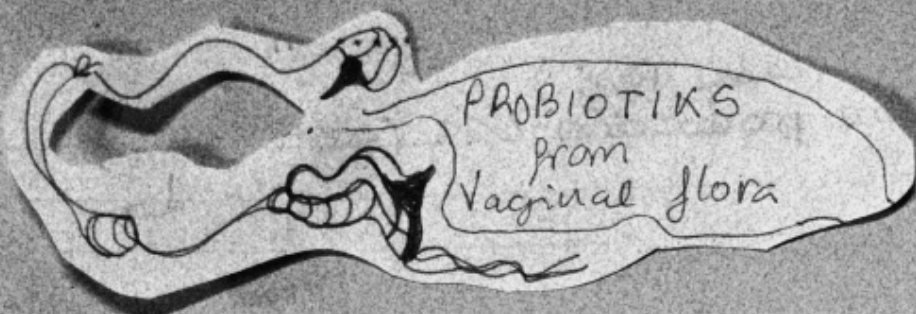


ENCIENDELA!!!

**TEXTO TRADUCIDO DE:
[HTTP://WWW.WIKIHOW.COM/MAKE-A-SMOKE-BOMB](http://www.wikihow.com/make-a-smoke-bomb)**



Sugerencia: **TERATA** Proyecto de investigación de practicas performáticas, ritualísticas en las que desconstruyen genero, cultura y esteriotipos

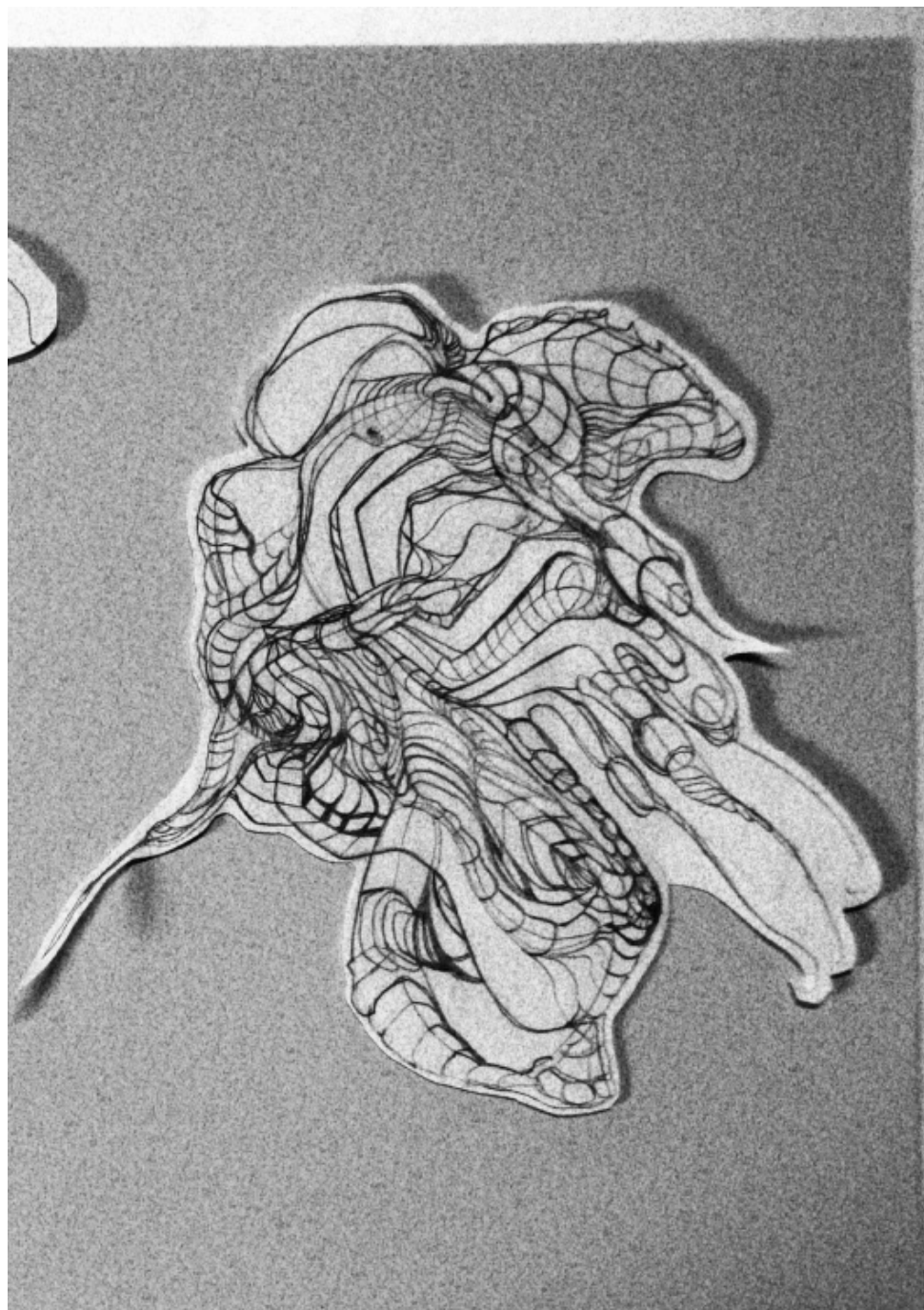


Probiotic modulation of
Symbiotic Microorganism

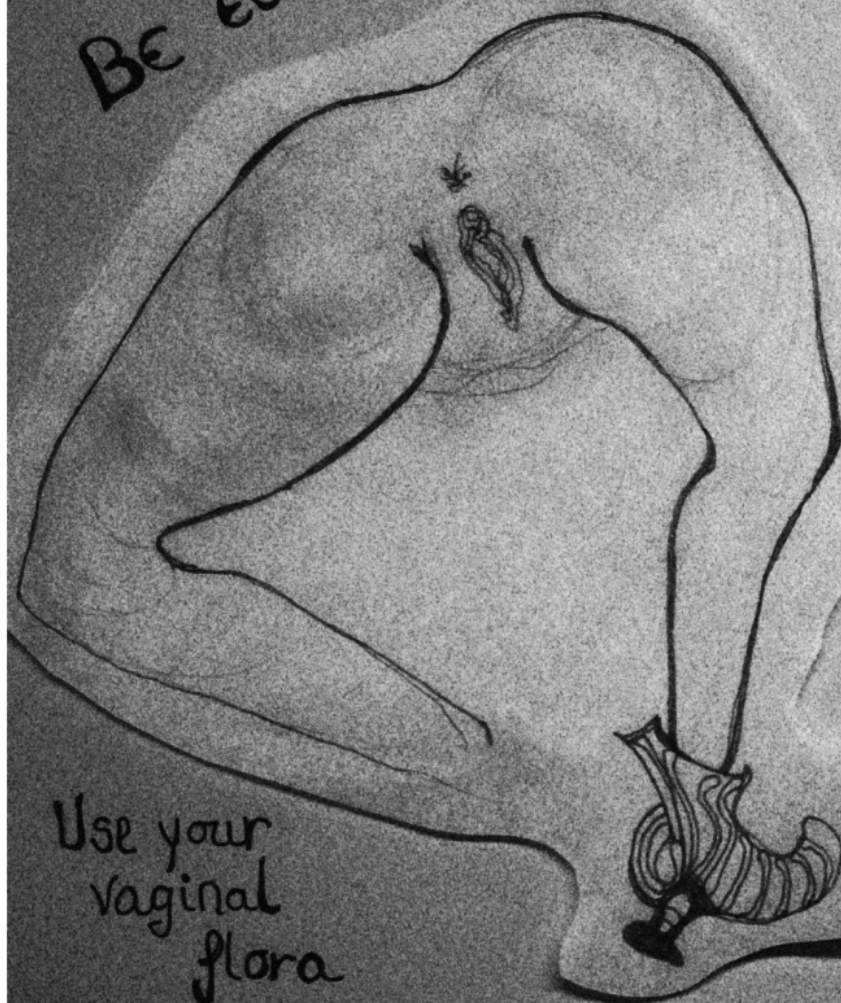
Nutritional supplements
combining

pre-biotic
pro

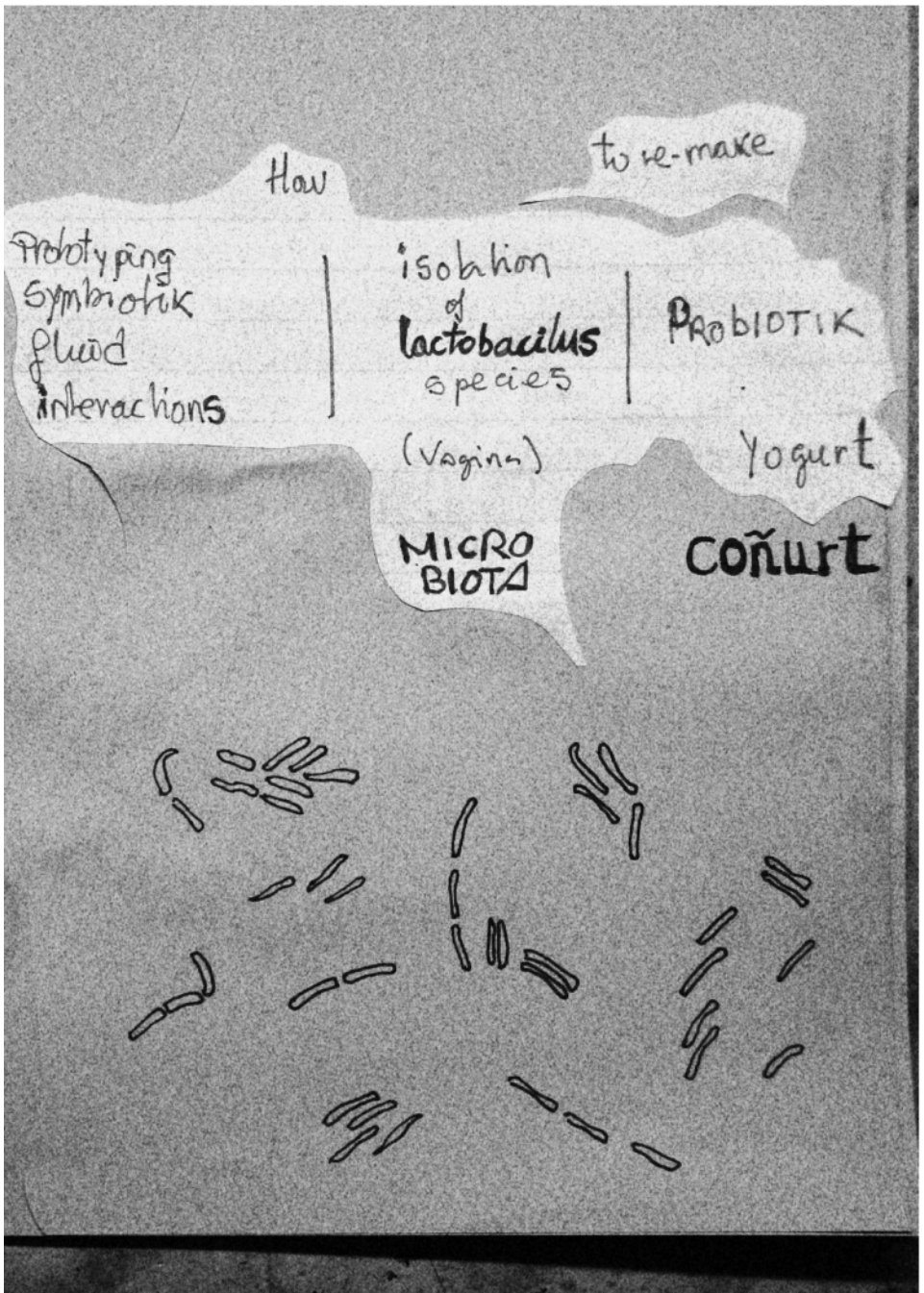
in a
form
of synergism

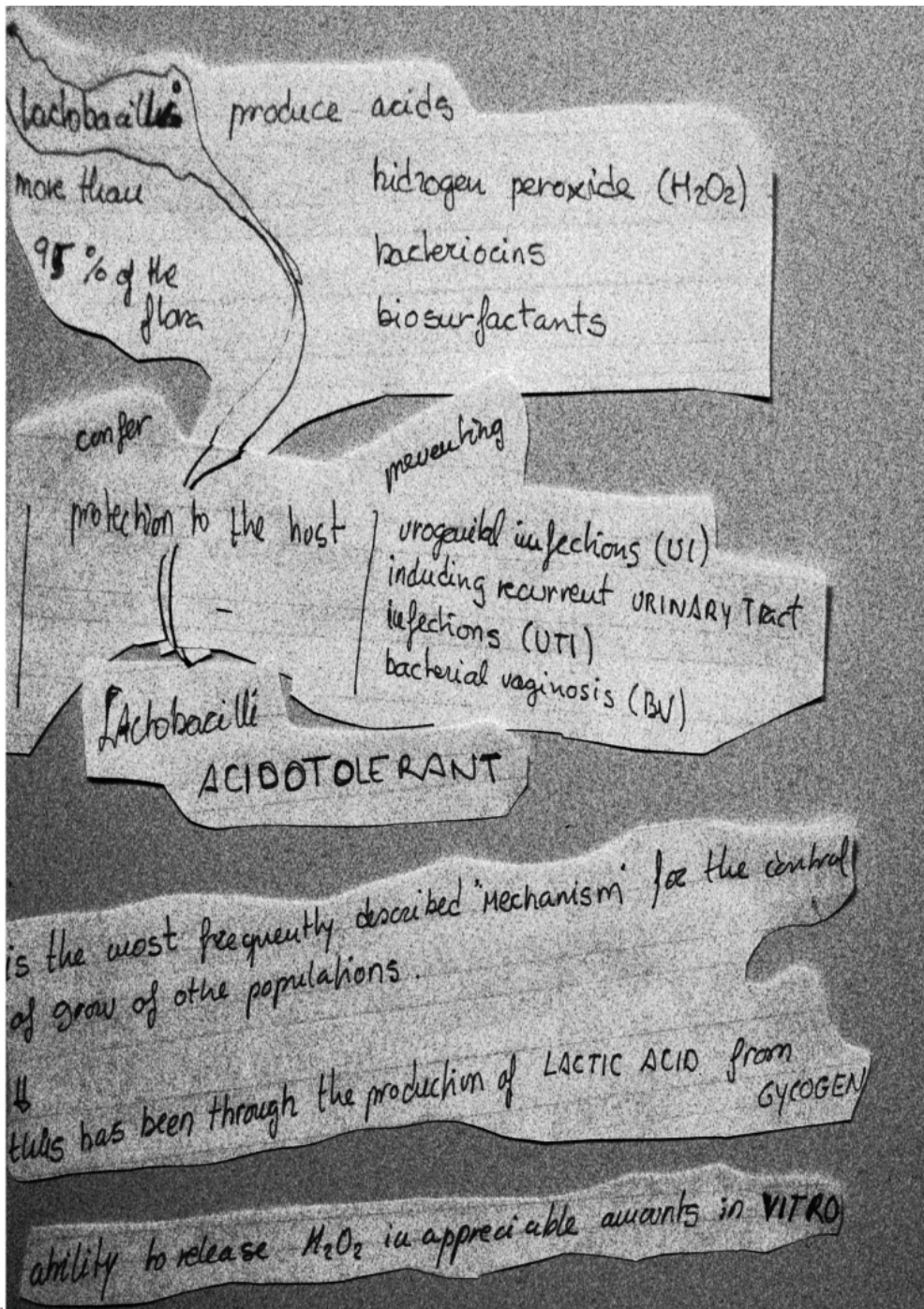


BE ECO-LOGICAL



Use your
vaginal
flora
to feed your community





The hydrogen peroxide formed by H_2O_2

properties

generating bacteria can be autolubibitory

or

be toxic to adjacent bacteria,

fungi, viruses

particular in the presence of ~~Peroxidase~~ and
Halide

Bacteriocins are defined as proteinaceous,

↳ bacterial substance

synthesized by bacteria

Bacteriocin-like substance is a term applied

to antagonistic substances which are incompletely

defined

or do not fit the typical criteria of Bacteriocins

GYNEPUNK

otras III chicas del mantón Anarcha, Lucy & Betsey

estos nombres han de salir a la luz por todos los sitios, en todos lo idiomas.

Ellas y una cantidad incalculable de mujeres anónimas que han inscrito la historia de la ginecología con su propia carne.

Situadas temporalmente en 1840, a estas esclavas africanas en Alabama les estaba prohibido escribir o leer, una ofensa punible incluso con la muerte. Sus historias solo llegan a través de los diarios de Sims, el médico-investigador que practicó en ellas hasta 30 operaciones sin anestesia. Conejillos de indias, cuerpos silenciados brutalmente, anti-cuerpos, lienzos de vísceras. En estos cuerpos nació el antecesor del speculum contemporáneo, casi 71 instrumento más y algunas posiciones que se atribuyen a este carnicero del siglo 19. Cirujano a base de ensayo-error, cual aprendiz de camicero preparando un corte especial.

Honrado en la historia de la medicina, por sus "contribuciones", la voz del colonialismo patriarcal mas descamado es la única que tiene voz, hemos de leer mas allá, de llegar a otros sitios inenarrados. Por esto necesitamos múltiples estrategias y acciones paralelas, traducción y difusión descentralizadas, que no quede lenguaje por traducir, que se descifre desde todas las claves de expresión, existentes o no.

Anarcha, Lucy y Bestey, llegaron a manos de Sims por padecer Fistula, una necrotización de tejidos blandos internos que deriva en desgarró generando canales que filtran orina y/o caca por la vagina. La fistula es causada por partos prolongados, mal uso de fórceps o violaciones, propensa a generarse por desnutrición, falta de desarrollo pélvico por corta edad.

maldición fulminante^{IV}
DE-COLONIZACION

vamos a quitar sus dedos
para meter nuestros puños



CORPORAL



esto es un aullido visceral!!

una llamada viral infecciosa de memoria

Para Betsey, Anarcha y Lucy, que junto a otras 11 u 12 otras esclavas permanecieron 5 años en el "hospital" de Sims montado en su patio, los primeros procedimientos fueron particularmente agonizantes, ya que no se utilizaban catéteres para el drenaje vesical. Las suturas y esponjas que quedaban en los tejidos que se infectaban rápidamente, se incrustaban y eran imposibles de eliminar.

La primera en ser operada fue Lucy, tenía 18 años. La cirugía duró una hora y Lucy sufrió dolores insoportables, posicionada sobre sus manos y rodillas. 12 doctores observaban la operación. Sims dice en sus memorias: "Pensé que iba a morir. Le tomó a Lucy tres meses para recuperarse en su totalidad de la operación"

Anarcha, era una de las 65 esclavas de la Plantación de Algodón Wescott, que después de 72 horas de parto fistula vesico-vaginal/recto-vaginal por mal uso de fórceps por parte del mismo SIMS que fue quien asistió su parto, ya que antes de experimentar la "nueva" disciplina, era médico general de plantaciones.

Y a pesar de que construyó su carrera enfocándose exclusivamente en cirugía gynecológica, Sims admitió abiertamente que intentó evitar la medicina con mujeres por muchos años:

"Durante los primeros 10 años de mi carrera profesional, ignoré y mantuve lo mas alejado posible el tratamiento de cualquier enfermedad peculiar de las mujeres"

La historia de Anarcha es la mas documentada al ser el cuerpo mas "resistente" en el tiempo (30 operaciones sin anestesia) a los experimentos en vigilia y encierro narcótico por parte del ilustre doctor, que les daba un opiáceo, para mantenerlas "constipadas" es decir estreñidas, además de darles cantidades mínimas de comida. Pero Sims escribió que era en gran parte "el estoicismo de los negros" lo que realmente sirvió de anestesia. El consideraba que sus cirugías vaginales eran procedimientos menores y con esta lógica operó posteriormente a mujeres pobres inmigrantes en el Hospital de Mujeres que fundaría años después en New York.

http://anarchagland.hotglue.me/?anarcha_lucy_betsey

<http://theredphoenixapl.org/2011/04/15/americas-plantation-prisons/>



Gynecológicas

"The purpose of literature is to turn blood into ink."

T.S. Eliot

PERSONAJES

ANARCHA: como ella misma y el ave fenix

ANTI PERSONAJE

mencionado: el carnicero racista como "el padre"

ESCENTIFICACIÓN

teatro de sombras exclusivamente

I. **ANARCHA EN PRIMERA PERSONA**

[VOZ EN OFF]

"mi historia esta escrita con otras manos
con unas manos que aún llevan mi sangre
mi historia esta escrita con mi carne,
literalmente.
esas manos escribieron en mi cuerpo una historia
sin mi"
pero el tiempo nunca deja de escribir
esta escribiendo siempre
esta grabado en lenguas y en espacios que no
pertenecen a nadie
y no tiene manos.
[en una o varias telas elásticas sales manos
gesticulando tipo pelis horror]
esta escritura se esta imprimiendo en tu piel
no se ve, no se lee
estoy escribiéndote ahora mismo
y juntas estamos leyendo
para que los cuerpos,
nunca dejen de oír.
... y sigo sin usar mis manos."

II. **CANCIÓN: MÚSICA DE LAS PLANTACIONES, TAMBORES, CANTOS, BANGOS**

III. **2DA PARTE MONOLOGO ANARCHA**

"fui madre?"
ser madre donde fui madre fue el pasaje que me
trajo hacia vosotros hoy.
parir donde me toco parir hizo que mi carne se
imprimiera en el tiempo
no sabemos detalles de esa "maternidad"
solo sabemos de las 72 horas de desgarro
el tiempo a veces se pregunta en voz alta por esta
presunta "maternidad"
nunca espera respuesta
podemos llamarle maternidad?
¿fui madre o solo parí?
Tenemos lagunas sobre nuestra vida sexual... ¿tuve
vida sexual?
solo recuerdo en eterna repetición: mi vivisección
sexual
[sombras] [voz muy enérgica]
¡vivisección sexual!
Y es que yo NO engendre nada con quien me
viviseccionó
no elegimos ser padres de nada
juntos digo...
¿porque es padre?
es padre de mi coño sangriento?
de mi vejiga desgarrada?
hizo de padre y cuido de mis entrañas como si
fueran suyas?
JAAAA
si su paternidad es profesional se deduce del
resultado que obtuvo de mi carne molida

NI PADRE NI HUMANO

RACISTA ASQUEROSO SIN ESCRUPULOS!

Que manía de los racistas conservadores
recalcitrantes cristianos de "familiarizarlo" todo!
Si un cerdo como él se siente cómodo como padre de
algo que solo versa en lo que el mismo odiaba,
coños...

La paternidad esta muerta y podrida
si El es el padre... ¿la madre???

no seré yo.
porque yo engendre resistencia, dolor, y eso no me
pertenece.

porque a él le pertenece una anatomía ajena que
solo es un objeto de lucro,
la integridad de otros cuerpos que no entiende?
padre de la ginecología JA
y que decir de lo de arquitecto de vaginas
JAJAJAJ patético

me suena a masonería de golpe.
a dioses patriarcales y misóginos!
abuso de privilegios se llama
superioridad racista se llama
nazi misógino, capitalista e imperialista.
paternidad, porque la paternidad da poder.
porque en una sociedad heteropatriarcal xenófoba y
conservadora el padre es el poder.
es la punta de la pirámide, el privilegio en su
máxima expresión

padre, cirujano y racista
su ego no cabía en el..
no hay mas que ver por encima su autobiografía
de cirujano de napoleón acabo.
rico, famoso, prestigioso
podría ser el PAPA de la ginecología!
le queda mejor ese titulo
eso me gusta
el PAPA de la ginecología
atendiendo solo inmaculadas concepciones
[sombras de liturgia y sus títeres]

IV. 3 DA PARTE MONÓLOGO ANARCHA

yo no fui madre
parí
y me rompí
yo fui Anarcha
carne y entrañas
flujo y tejido
no soy la madre de tu resistencia corporal
no pertenezco a genealogías normativas
soy tu memoria
soy tu sangre, tus fluidos
soy la violación de los orificios
soy carne violada
soy dolor
soy tinta dorada que fluye por tus glándulas
escritura visceral, a chorros
magma inagotable de tu coño.
vivo en la memoria de tu entrepierna



Apuntes sobre el community-driven development de eco-gnomy en Calafou

- por Colectivo "NaNO3, código libre"

Eco-gnomy: la adopción de una bestia mimada

La forma de llevar la economía de Calafou[0] de manera rotativa y a través de hojas de cálculo ha llevado en diferentes ocasiones a perdida temporal de información y/o a problemas de accesibilidad de la información y duplicación o triplicación del trabajo por parte de las mismas gestoras. Sin hablar de la imposibilidad de generar un proceso de transparencia económica que no requiera una reiterada y manual operación de filtraje de los datos económicos para presentarlos en asamblea.

Dada la situación, desde nuestra comunidad -asomada a la adopción y desarrollo de tecnologías libres- decidimos prototipar una herramienta de gestión económica que cumpliera los siguientes principios: la no-repetición al momento de insertar los datos, la robustez de un sistema de gestión que permita "hacer magia" con los datos segun necesidades y, como último pero no menos importante, la



posibilidad de una transparencia económica automatizada.

Así nace eco-gnomy[1]. Esta pequeña bestia, irriverente de nacimiento, corre respaldada por una base de datos en PostgreSQL[2], el framework de Django[3] y la elegancia de d3.js[4]. Con la combinación de estas 3 herramientas hemos conseguido: un prototipo suficientemente robusto para la gestión y ordenamiento de nuestros datos, la deduplicación de tareas administrativas y la visualización de datos necesaria para una transparencia económica en tiempo real. Aún así un prototipo.

Lejos de ser un software maduro, la comunidad decide adoptar cálidamente esta novedad contra toda estadística y pasa a estar en producción de forma muy repentina. Puede que demasiado repentina.

La resistividad al uso como motor de desarrollo

No todo fue "un fluir de electrones". La primera resistencia fue dictada por la desconfianza relativa y localizada a las infraestructuras autónomas



eco-gnomy 



que las habitantes usaban a diario; entendible después de la pérdida de los datos en un servidor local y el desastre digital de la plataforma Lorea[5] durante el año 2015. ¿Cómo íbamos a confiar en el servidor que hospedara eco-gnomy -y por lo tanto los datos económicos del proyecto- después de lo sucedido? La respuesta fue una máquina dedicada bajo cuidados especiales en un espacio privado y doble sistema de copias de seguridad. La segunda resistencia fue dictada por el escepticismo de las gestoras que presuponían que el nivel de excepciones que se manejaba en el proycto difícilmente podía ser replicado en una estructura lógica cerrada. La respuesta fue una arquitectura minimalista y de abstracciones muy amplias donde cupiera la casuística concreta del proyecto y cambios imprevisibles en la gestión. Además se plantearon preguntas que generaron debates de consenso allí donde no los había. La tercera resistencia fue por parte de las no-gestoras que veían una omisión de información en el area de transparencia. La respuesta fue abrir un proceso de desarrollo orientado por y para la comunidad que pudiera recoger las carencias del software y trasformarlas en mejoras del mismo.

El anhelo de transparencia

Uno de los conceptos claves de eco-gnomy es implementar un sistema que permita el almacenamiento y procesamiento de los datos y a la vez una interfaz de transparencia real para las habitantes. Lejos de haber conseguido una transparencia real, eco-gnomy ha, en cambio, conseguido mecanismos de

transparencia en tiempo real; además de hacer emerger del silencio la temática de la transparencia económica en los espacios colectivos dando pie y fuerza a nuevos debates y acompañando a otros discursos coyunturales. Tanto que parte de las peticiones para nuevas funcionalidades se basan en peticiones de transparencia real.

Para concluir

La singularidad "geeky" de Calafou y la resistividad de sus habitantes han contribuido sin duda a la adopción y crecimiento de eco-gnomy que ha traído consigo, de forma alegremente inesperada, el principio de un proceso hacia la transparencia económica. Como si un código pudiera ser recíproco.

Notas

[0]: <https://calafou.org>

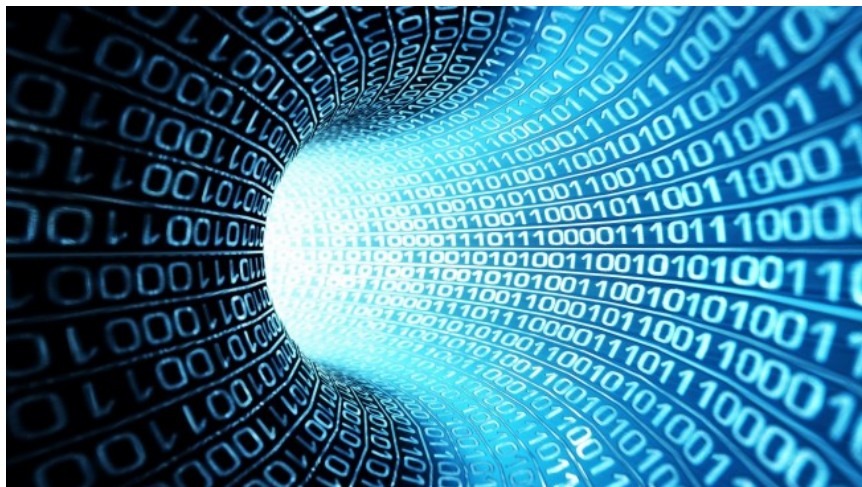
[1]: <https://gitlab.com/calafou/eco-gnomy>

[2]: <https://postgresql.org>

[3]: <https://django.org>

[4]: <https://d3js.org>

[5]: <https://lorea.io>



Técnicas Tradicionales de conservación de alimentos

A temperatura ambiente de (20-24°C) se produce la maduración y deterioramiento rápido de frutas y verduras con alto contenido de agua. Una de las cosas previas importantes en la conservación de alimentos es el método de cultivo, las frutas y verduras provenientes de cultivos ecológicos se conservan mejor ya que sintetizan gran cantidad de sustancias que les protegen del entorno.

Despensas, sótanos y fresqueras

Como el calor acelera los procesos de maduración y degradación, deberemos adoptar una serie de medidas especiales para conservar en buenas condiciones y sin recurrir al frigorífico aquellos alimentos que deseemos guardar frescos un cierto periodo de tiempo antes de su consumo. Lo ideal sería disponer de un espacio fresco y seco, en el que tendremos un termómetro y un higrómetro, a fin de controlar tanto la temperatura como la humedad relativa, ya que el calor y la humedad excesivas son los peores enemigos para una buena conservación de alimentos frescos.

Conviene que la temperatura de la despensa, el sótano o la fresquera esté por debajo de los 14-16°C y que la humedad relativa se mantenga entre el 70% y el 80%, que suele ser la proporción de agua en los alimentos. Si la humedad es más alta del 85% tenderá a facilitar la proliferación de mohos y hongos, que terminarán pudriéndolo todo. En cambio, si la humedad es muy baja por debajo del 55%, los alimentos allí guardados tenderán a ceder agua al ambiente circundante, por difusión osmótica, y se irán deshidratando progresivamente. Conviene también que se renueve el aire de tanto en tanto.

Alimentos que se conservan en buen estado en despensas, sótanos y fresqueras

- Bulbos y tuberculos (ajos, cebollas, patatas, moniatos (vairros meses))
- Semillas, las que más aguantan ya que son las que tienen menos contenido de agua.
 - > secas, legumbres: lentejas, garbanzos, habichuelas, guisantes
 - > pequeñas: sesamo, amapola, mostaza (se conservan muchos años)
 - > grandes: nueces, almendras, avellanas (pueden durar hasta 2 años)
- Algunas plantas frescas que pueden durar meses: calabaza, tomates de

- Algunas plantas frescas que pueden durar meses: calabaza, tomates de colgar, alguna variedad de melones
- Hortalizas acuosas con piel poco porosa: calabazin, pepino, berenjena, pimiento (algunas semanas)
- Frutas: cítricos, kiwis, peras, manzanas (algunas semanas)

Enarenado y enterrado (el frescor de la tierra)

Para zanahorias, puerros, cebollas, coles, nabos y remolacha

El enaredado consiste en guardar las hortalizas en cajas, cubiertas con capas de arena. Ello permite regular mejor los cambios de temperatura ambiental y la deshidratación, ya que dentro de la arena, las hortalizas conservadas pueden transpirar sin que se produzcan movimientos de aire que absorban la humedad. Además, la masa de arena hace funciones de aislamiento térmico y consigue mantener una temperatura más baja cuando la temperatura ambiente es demasiado alta.

Se guardan en una caja de madera o plástico con rejillas o agujeros para la renovación del aire. Se coloca un cartón ondulado en la base, se añade una capa de unos 2 cm de arena, sobre la que se deposita la verdura, a la que habremos cortado las hojas a 1 cm de la raíz y disponiéndolas de forma que no se toquen unas con otras. Sobre esta capa depositamos una nueva capa de arena seca y vamos repitiendo la operación capa por capa.

Enterrado

Es un sistema muy utilizado antiguamente en el norte de Europa, pero en deshuso desde la aparición de la nevera. Se hacían hoyos en la tierra y se depositaban en ellos las cosechas de hortalizas de raíz como las zanahorias,

los nabos o las remolachas, y también puerros, coles y coliflores. Los inconvenientes que tiene este método es que requiere una supervisión regular para retirar piezas que empiezan a estropearse y la presencia de ratones e insectos que hallan allí su despensa invernal. Una manera de solucionar el problema de los ratones e insectos es utilizar un tambor de lavadora, ya que es de de acero inoxidable y los agujeritos que tiene facilitan la transpiración pero no dejan pasar a los bichitos.



Conservación por calor: escaldado, pasteurización y esterilizado

Baño María

El método casero de conservación por aplicación de calor más popular y simple se denomina baño María y se basa en exponer los productos a conservar a una

temperatura superior

a los 70-90°C, con lo que la mayoría de gérmenes y bacterias responsables de las fermentaciones o de la putrefacción de los alimentos son destruidas.



El tradicional baño María es algo tan sencillo como meter los botes del producto a esterilizar, herméticamente cerrados, dentro de una olla o un recipiente grande y sumergirlos en agua. Después ponerlos a hervir durante un periodo de tiempo suficiente (que puede ser de 20-30 minutos para algunas frutas y verduras jugosas, hasta más de 1 hora para hortalizas muy carnosas) y, tras dejarlos enfriar, conservar dichos botes en un lugar fresco y oscuro.

Vinagres y encurtidos

Otra manera de conservar alimentos durante largos periodos de tiempo es mediante el vinagre. Aprovechando el efecto antibacteriano de su extrema acidez para conservar de forma sencilla, es un método relativamente sencillo y seguro, ya que se conservan los productos en una acidez cuyo PH es inferior a 4,5, lo que evita la proliferación de gérmenes patógenos y de bacterias tóxicas como las que provocan el botulismo. Las especias, los condimentos y las plantas aromáticas también juegan un papel importante en la elaboración de encurtidos. Son muchas las recetas que las incorporan y muy variadas las especias y posibles combinaciones de las mismas, que dependerán del gusto de las personas que las consuman.

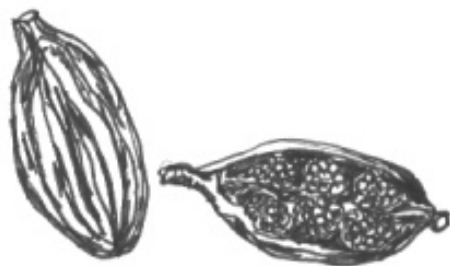
Lactofermentados

Las fermentaciones son reacciones y transformaciones que las sustancias orgánicas sufren ante la acción de fermentos y enzimas que producen determinadas bacterias u hongos microscópicos (mohos y levaduras). Los lactofermentados como el popular chucrut, el yogur, el kéfir y algunos pickles son alimentos procesados mediante la intervención de bacterias que,

aparte de mejorar sustancialmente el tiempo de conservación de los mismos, incrementan su digestibilidad y el contenido en nutrientes asimilables y beneficiosos para el organismo humano.

En la práctica, la técnica de lactofermentación es relativamente simple y no precisa de grandes despliegues; se realiza a temperatura ambiente y por ello no requiere gasto energético adicional: las bacterias son quienes trabajan para nosotros. Se trata, además, de un método de conservación que ofrece muchas garantías higiénicas, ya que no consiste en una eliminación de las

bacterias problemáticas o potencialmente patógenas, tal como sucede con los antibióticos y los conservantes químicos, sino que se basa en dejar que dominen el medio los microorganismos beneficiosos para nosotros.



La eficacia de los sistemas de conservación mediante lactofermentación también resultan muy adecuados, pues el medio ácido es más favorable para la conservación de las vitaminas (sobre todo la C), y aunque al comer chucrut,

yogurt o pickles consumamos alimentos ácidos, su efecto final sobre el organismo es alcalinizante.

una buena fuente de información y recetas
<http://www.wildfermentation.com/>

Maceración en aceite

El aceite ha sido empleado como conservante desde tiempos inmemoriales. Los alimentos que quedan cubiertos de aceite, dejan de estar expuestos al aire y ello impide la proliferación de gérmenes y bacterias. El aceite ideal para hacer conservas es el de oliva virgen extra de presión en frío, preferentemente de cultivo ecológico, aunque hay quien recurre al aceite



de girasol por tener un precio menor y un sabor más suave.

Aparte del efecto conservante del aceite, este también ejerce efectos de maceración, por lo que algunas de las sustancias organolépticas del alimento conservado pasan al aceite, adquiriendo este un sabor, aroma y color característicos, por lo que se puede aprovechar dicho aceite para aliñar ensaladas y otros guisos.

La elaboración de las conservas en aceite suele ser algo laboriosa, ya que si queremos que no se estropeen, se requiere un procesamiento de las verduras u hortalizas previo al envasado, mediante cocción o deshidratación de las mismas.

Se recomienda realizarlas siempre en botes o tarros de vidrio, ya que el aceite disuelve algunos de los compuestos liposolubles de los plásticos, por lo cual podrían resultar tóxicos. Una vez llenado el tarro con el producto a conservar y el aceite, procurando que no queden burbujas de aire entre las diferentes capas, al cerrar el recipiente conviene que realicemos un proceso de eliminación del aire mediante un sistema de vacío o quemando unas gotas de alcohol en el preciso momento del cierre, para provocar el vacío en el tarro.

Salazones

La conservación en sal, salmuera y las salazones, son otro de los recursos antiguos utilizados para guardar alimentos durante largos periodos de tiempo. Se basa en la deshidratación mediante difusión osmótica y, en síntesis, establece que dos elementos que contienen agua mezclada con sales minerales y que están separados por una membrana permeable o semipermeable, intercambian moléculas de agua, que migran desde el lado que contiene más agua, hacia donde existe mayor concentración de sales. Por ello, la sal en contacto con la piel de plantas o productos (carne o pescado) extrae el agua de su interior y las deshidrata, favoreciendo su conservación a largo plazo.

El problema del recurso de la sal es que cambia la textura de los alimentos guardados en salazón, ya que el exceso de sodio, aparte de extraer el agua de las células, también rompe estructuras celulares e incrementa la proporción de sodio, por lo que a menudo habrá que desalar previamente dichos alimentos secados o guardados en sal antes de consumirlos.

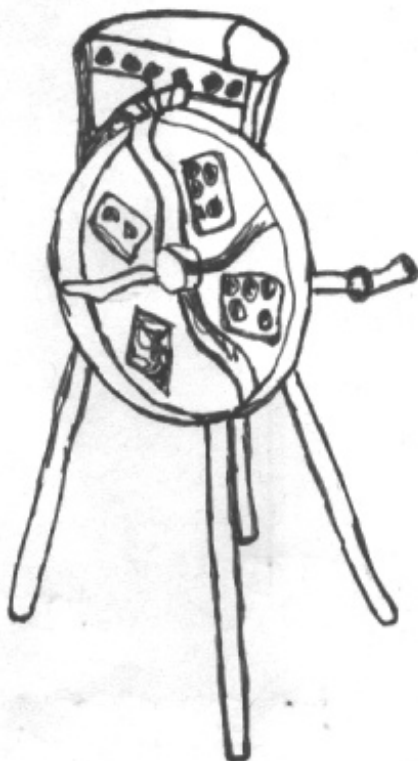
Azúcares

La elaboración de frutas en almíbar, compotas, mermeladas, confituras o gelatinas tiene como base la adición de azúcar a la fruta y un proceso de cocción o aplicación de calor que consigue concentrar y dar una textura y una dulzor determinadas al producto final. Gracias a la presencia del azúcar añadido, sumado al azúcar natural que contienen las frutas y a su acidez, puesto que se mantiene un pH bajo, en las preparaciones azucaradas se consiguen, con diciones de larga conservación, ya que se neutraliza la actividad de los gérmenes, las bacterias y los microorganismos implicados

en el deterioro de los alimentos.

Las diferencias que hallamos entre una fruta en almíbar, una compota, una mermelada y una confitura estriban básicamente en la concentración y la proporción del azúcar añadido, así como en el proceso de elaboración.

La fruta en almíbar suele conservarse casi entera o en grandes trozos y se añade el azúcar al agua en la que se sumerge la fruta -almíbar- y luego se pasteuriza al baño María. En las compotas, mermeladas y confituras, el azúcar se mezcla con la fruta más o menos triturada; compota (poco azúcar o nada), mermeladas (30 o 40 % de azúcar) y en las confituras (mínimo 50%), en esta última además se concentra evaporando el máximo de agua y consiguiendo un producto espeso y extremadamente dulce. También se pueden utilizar productos espesantes naturales como la pectina o el agar-agar.



Trabajo del proyecto Eleusis

MANIFIESTO DECAENTISTA

Decaentismo, de caer, de caída.

El decrecentismo supone un esfuerzo el decaentismo no.

"El placer de ducharse después que lo hiciesen las perras y antes del enema"

"Ese esfínter está programado, cierra la salida más fuerte de la mierda, nota que algo va mal"

"Es curioso que un esfínter entienda"

"Meditar en calzoncillos sobre una alfombra de tertrabricks"

y una Rosa de Foc caliente y espumosa, consensos escritos en piedra, cagadas de gallina, invierno en decaifou.

Los decaentistas no són mesiánicos. Si puedes decaer para que otra cosa.

Decaer no es torcerse un tobillo, no es una bajada de azúcar: es mirar de frente a las visitas. Decaer es el deseo de las visitas troll, es una colonización hacia dentro.

El decaentismo es beberse el perfume.

Si decaes no conduzcas, si conduces y decaes, saca la cabeza por la ventanilla.

Decaer no es pallowin.

Reconocer treinta tipos de hongos, cincuenta tipos de verde. Es un estado de cosas, es así, el decaentismo es, está aquí, ha llegado! es inmanente (no sabemos lo que es inmanente)

Muerde mucho y ladra poco.

El decrecentismo es un colchon con regla de canela, una raya de canela en la pantalla de la sociedad del espectáculo.

El decaentismo es una muerte por hipocondria.

CONSERVAR EL DESCONCHÓN Y TIRAR EL MURO.

El oxígeno, Maradona i el titànic fueron decaentistas.

Pereza también es resistencia. El gran dilema del decaentismo, horizontal decayendo concepto para mantras y meditaciones. Si tienes una crisis de no decaimiento recita el mantra: *"la horizontalidad decayente es la verdadera horizontalidad"*.

Si quieres decrecer el problema es tuyo, si quieres decaer el problema es nuestro.

El decaentismo, se conjuga en plural presente, pasa lista y cuenta las faltas.

Una semana en cama sin culpa ni depresión.

"THE TOWN THAT NEVER SLEEPS"



**Más info:
calafou.org
o escribiendo a:
proyectos@calafou.org**

Calafou, julio, 2016